



護眼行動六大招

桃園市同安國小 四年一班 座號：3 姓名：王禹勳

護眼行動六招 資料來源：國民健康署網站	自我檢核		
	有做到	還可以	要改進
第1招：眼睛休息不忘記			
1. 每天至少有 2 小時的戶外活動時間。	✓		
2. 看電視、閱讀每 30 分鐘休息 10 分鐘。	✓		
3. 早睡早起，每天有充足的睡眠(8 小時)。	✓		
第2招：均衡飲食要做到			
4. 多攝取維生素 A、B、C 群及深綠色蔬菜、水果。	✓		
5. 日常飲食種類多樣化、不偏食、不暴飲暴食。		✓	
第3招：閱讀習慣要養成			
6. 每閱讀 30-40 分鐘應休息 10 分鐘。		✓	
7. 看書或執筆寫字，保持 35-40 公分的距離。		✓	
8. 不在搖晃的車上閱讀，也不要躺著看書。	✓		
第4招：讀書環境要注意			
9. 光線要充足，桌面照度至少 350 米燭光以上。	✓		
第5招：執筆、坐姿要正確			
10. 書桌光線不直接照射眼睛，習慣用右手寫字，檯燈放左前方，左撇子則相反方向。	✓		
11. 姿勢端正，兩肩放輕鬆，腰打直，不歪頭、不趴	✓		
第6招：定期檢查要知道			
12. 每年固定一至二次視力檢查。	✓		
13. 當接到學校視力篩檢未達合格標準之通知，需至合格眼科醫師接受複檢。	✓		

❖護眼行動你做到幾項呢？有做到(10)個，還可以(3)個，要改進(0)個

❖對眼睛說一段感謝它的话，並且寫下以後你要如何愛護自己的眼睛呢？50

謝謝眼睛能讓我看得見又看得很清楚，我以後每天都要吃五蔬
果少吃肉，來好好照顧我的眼睛。而且我不會在車上看電影、看書，增加
眼睛的負擔，並且閒時讓眼睛看綠色植物，這樣眼睛才能陪我一
輩子。

家長簽名：韋



護眼行動六大招

桃園市同安國小 四年 年 二 班 座號：22 姓名：林宇軒

護眼行動六招 資料來源：國民健康署網站	自我檢核		
	有做到	還可以	要改進
第 1 招：眼睛休息不忘記			
1. 每天至少有 2 小時的戶外活動時間。		✓	
2. 看電視、閱讀每 30 分鐘休息 10 分鐘。			✓
3. 早睡早起，每天有充足的睡眠(8 小時)。	✓		
第 2 招：均衡飲食要做到			
4. 多攝取維生素 A、B、C 群及深綠色蔬菜、水果。			✓
5. 日常飲食種類多樣化、不偏食、不暴飲暴食。			✓
第 3 招：閱讀習慣要養成			
6. 每閱讀 30-40 分鐘應休息 10 分鐘。			✓
7. 看書或執筆寫字，保持 35-40 公分的距離。	✓		
8. 不在搖晃的車上閱讀，也不要躺著看書。	✓		
第 4 招：讀書環境要注意			
9. 光線要充足，桌面照度至少 350 米燭光以上。	✓		
第 5 招：執筆、坐姿要正確			
10. 書桌光線不直接照射眼睛，習慣用右手寫字，檯燈放左前方，左撇子則相反方向。	✓		
11. 姿勢端正，兩肩放輕鬆，腰打直，不歪頭、不趴	✓		
第 6 招：定期檢查要知道			
12. 每年固定一至二次視力檢查。			✓
13. 當接到學校視力篩檢未達合格標準之通知，需至合格眼科醫師接受複檢。	✓		

❖ 護眼行動你做到幾項呢？有做到(7)個，還可以(1)個，要改進(5)個

❖ 對眼睛說一段感謝它的話，並且寫下以後你要如何愛護自己的眼睛呢？

感謝眼睛讓我能看到老師寫在黑板上的字、電子白板上的內容，我會好好的保護眼睛，不要讓眼睛受傷，而且如果不小心近視了，戴著眼鏡運動應該會被球打到，那樣就太慘了！所以我不要常常看手機、玩電腦也要適當休息才對。

家長簽名：林宇軒



護眼行動六大招

董軒睿

桃園市同安國小 4 年 3 班 座號： 7 姓名：

護眼行動六招 資料來源：國民健康署網站	自我檢核		
	有做到	還可以	要改進
第 1 招：眼睛休息不忘記			
1. 每天至少有 2 小時的戶外活動時間。	✓		
2. 看電視、閱讀每 30 分鐘休息 10 分鐘。	✓		
3. 早睡早起，每天有充足的睡眠(8 小時)。		✓	
第 2 招：均衡飲食要做到			
4. 多攝取維生素 A、B、C 群及深綠色蔬菜、水果。	✓		
5. 日常飲食種類多樣化、不偏食、不暴飲暴食。	✓		
第 3 招：閱讀習慣要養成			
6. 每閱讀 30-40 分鐘應休息 10 分鐘。		✓	
7. 看書或執筆寫字，保持 35-40 公分的距離。	✓		
8. 不在搖晃的車上閱讀，也不要躺著看書。	✓		
第 4 招：讀書環境要注意			
9. 光線要充足，桌面照度至少 350 米燭光以上。	✓		
第 5 招：執筆、坐姿要正確			
10. 書桌光線不直接照射眼睛，習慣用右手寫字，檯燈放左前方，左撇子則相反方向。	✓		
11. 姿勢端正，兩肩放輕鬆，腰打直，不歪頭、不趴		✓	
第 6 招：定期檢查要知道			
12. 每年固定一至二次視力檢查。	✓		
13. 當接到學校視力篩檢未達合格標準之通知，需至合格眼科醫師接受複檢。	✓		

❖護眼行動你做到幾項呢？有做到(10)個，還可以(3)個，要改進(0)個

❖對眼睛說一段感謝它的話，並且寫下以後你要如何愛護自己的眼睛呢？

謝謝眼睛給我看很多東西
寫字時要開燈，不能躺著看書，不能在搖晃的
車上閱讀。

家長簽名：張小可



護眼行動六大招

桃園市同安國小 3 年 4 班 座號：18 姓名：陳芝菱

護眼行動六招 資料來源：國民健康署網站	自我檢核		
	有做到	還可以	要改進
第 1 招：眼睛休息不忘記			
1. 每天至少有 2 小時的戶外活動時間。	✓		
2. 看電視、閱讀每 30 分鐘休息 10 分鐘。		✓	
3. 早睡早起，每天有充足的睡眠(8 小時)。	✓		
第 2 招：均衡飲食要做到			
4. 多攝取維生素 A、B、C 群及深綠色蔬菜、水果。	✓		
5. 日常飲食種類多樣化、不偏食、不暴飲暴食。	✓		
第 3 招：閱讀習慣要養成			
6. 每閱讀 30-40 分鐘應休息 10 分鐘。	✓		
7. 看書或執筆寫字，保持 35-40 公分的距離。	✓		
8. 不在搖晃的車上閱讀，也不要躺著看書。	✓		
第 4 招：讀書環境要注意			
9. 光線要充足，桌面照度至少 350 米燭光以上。	✓		
第 5 招：執筆、坐姿要正確			
10. 書桌光線不直接照射眼睛，習慣用右手寫字，檯燈放左前方，左撇子則相反方向。	✓		
11. 姿勢端正，兩肩放輕鬆，腰打直，不歪頭、不趴	✓		
第 6 招：定期檢查要知道			
12. 每年固定一至二次 視力檢查。	✓		
13. 當接到學校視力篩檢未達合格標準之通知，需至合格眼科醫師接受複檢。	✓		

❖ 護眼行動你做到幾項呢？有做到(12)個，還可以(1)個，要改進(0)個

❖ 對眼睛說一段感謝它的話，並且寫下以後你要如何愛護自己的眼睛呢？

① 我要謝謝你，因為你對我來說很重要！
讓我可以看到美麗的世界！

② 看書或看電視要保持適當的距離佳、
要有充足的睡眠、多吃深綠色的蔬菜。

家長簽名：

陳芝菱

18



護眼行動六大招

桃園市同安國小 三年五班 座號：18 姓名：邱宇軒

護眼行動六招 資料來源：國民健康署網站	自我檢核		
	有做到	還可以	要改進
第 1 招：眼睛休息不忘記			
1. 每天至少有 2 小時的戶外活動時間。		✓	
2. 看電視、閱讀每 30 分鐘休息 10 分鐘。	✓		
3. 早睡早起，每天有充足的睡眠(8 小時)。	✓		
第 2 招：均衡飲食要做到			
4. 多攝取維生素 A、B、C 群及深綠色蔬菜、水果。	✓		
5. 日常飲食種類多樣化、不偏食、不暴飲暴食。	✓		
第 3 招：閱讀習慣要養成			
6. 每閱讀 30-40 分鐘應休息 10 分鐘。	✓		
7. 看書或執筆寫字，保持 35-40 公分的距離。	✓		
8. 不在搖晃的車上閱讀，也不要躺著看書。	✓		
第 4 招：讀書環境要注意			
9. 光線要充足，桌面照度至少 350 米燭光以上。	✓		
第 5 招：執筆、坐姿要正確			
10. 書桌光線不直接照射眼睛，習慣用右手寫字，檯燈放左前方，左撇子則相反方向。	✓		
11. 姿勢端正，兩肩放輕鬆，腰打直，不歪頭、不趴	✓		
第 6 招：定期檢查要知道			
12. 每年固定一至二次視力檢查。	✓		
13. 當接到學校視力篩檢未達合格標準之通知，需至合格眼科醫師接受複檢。	✓		

❖ 護眼行動你做到幾項呢？有做到(12)個，還可以(1)個，要改進(0)個

❖ 對眼睛說一段感謝它的話，並且寫下以後你要如何愛護自己的眼睛呢？

謝謝眼睛讓我看所有的事情，我以後每天會適當的使用眼睛。還有我會好好愛護他保護他。

家長簽名：李瑞明



護眼行動六大招

桃園市同安國小 四 年 6 班 座號：17 姓名：陳歆喬

護眼行動六招 資料來源：國民健康署網站	自我檢核		
	有做到	還可以	要改進
第 1 招：眼睛休息不忘記			
1. 每天至少有 2 小時的戶外活動時間。	✓		
2. 看電視、閱讀每 30 分鐘休息 10 分鐘。		✓	
3. 早睡早起，每天有充足的睡眠(8 小時)。		✓	
第 2 招：均衡飲食要做到			
4. 多攝取維生素 A、B、C 群及深綠色蔬菜、水果。	✓		
5. 日常飲食種類多樣化、不偏食、不暴飲暴食。	✓		
第 3 招：閱讀習慣要養成			
6. 每閱讀 30-40 分鐘應休息 10 分鐘。	✓		
7. 看書或執筆寫字，保持 35-40 公分的距離。	✓		
8. 不在搖晃的車上閱讀，也不要躺著看書。	✓		
第 4 招：讀書環境要注意			
9. 光線要充足，桌面照度至少 350 米燭光以上。		✓	
第 5 招：執筆、坐姿要正確			
10. 書桌光線不直接照射眼睛，習慣用右手寫字，檯燈放左前方，左撇子則相反方向。	✓		
11. 姿勢端正，兩肩放輕鬆，腰打直，不歪頭、不趴	✓		
第 6 招：定期檢查要知道			
12. 每年固定一至二次視力檢查。	✓		
13. 當接到學校視力篩檢未達合格標準之通知，需至合格眼科醫師接受複檢。	✓		

❖ 護眼行動你做到幾項呢？有做到(10)個，還可以(3)個，要改進(0)個

❖ 對眼睛說一段感謝它的話，並且寫下以後你要如何愛護自己的眼睛呢？

謝謝眼睛讓我看得到東西，
我會好好愛護你，我會多吃
青菜來保護你的！

家長簽名：李芳如

護眼行動六大招

桃園市同安國小 三年七班 座號：九 姓名：黃尚嫻

護眼行動六大招

資料來源：國民健康署網站

自我檢核

有做到 還可以 要改進

第 1 招：眼睛休息不忘記

1. 每天至少有 2 小時的戶外活動時間。
2. 看電視、閱讀每 30 分鐘休息 10 分鐘。
3. 早睡早起，每天有充足的睡眠(8 小時)。

第 2 招：均衡飲食要做到

4. 多攝取維生素 A、B、C 群及深綠色蔬菜、水果。
5. 日常飲食種類多樣化、不偏食、不暴飲暴食。

第 3 招：閱讀習慣要養成

6. 每閱讀 30-40 分鐘應休息 10 分鐘。
7. 看書或執筆寫字，保持 35-40 公分的距離。
8. 不在搖晃的車上閱讀，也不要躺著看書。

第 4 招：讀書環境要注意

9. 光線要充足，桌面照度至少 350 米燭光以上。

第 5 招：執筆、坐姿要正確

10. 書桌光線不直接照射眼睛，習慣用右手寫字，檯燈放左前方，左撇子則相反方向。
11. 姿勢端正，兩肩放輕鬆，腰打直，不歪頭、不趴

第 6 招：定期檢查要知道

12. 每年固定一至二次視力檢查。
13. 當接到學校視力篩檢未達合格標準之通知，需至合格眼科醫師接受複檢。

❖ 護眼行動你做到幾項呢？有做到(10)個，還可以(2)個，要改進(1)個

❖ 對眼睛說一段感謝它的話，並且寫下以後你要如何愛護自己的眼睛呢？

平常因為眼睛都一直在月鏡上，所以我不知道沒有眼睛的世界。試想如果我沒有眼睛，我就不能跟以前一樣學習，要拿拐杖走路，還不能看見七彩繽紛又美麗的世界！所以從現在開始我要好好愛護我的眼睛，多看綠色的景物，多吃各式各樣的蔬菜水果，讓我眼睛明亮又健康。

家長簽名：

陳

珍惜、保護眼睛